

Achtsamkeit im Schulalltag

Achtsamkeit ist eine innere Haltung, die das bewusste Wahrnehmen, das Achtgeben auf das Hier und Jetzt ermöglicht.

Um es bildlich auszudrücken: Stellen Sie sich einen inneren Schalter vor. Durch das Betätigen schalten Sie sich vom Automatikmodus in den Achtsamkeitsmodus. In diesem Modus nehmen Sie eine innere Haltung ein, in der Sie das Hier und Jetzt bewusst wahrnehmen. Sie schalten also von unbewusster in bewusste Wahrnehmung um, Sie werden achtsam!

Dieses Achtgeben kann sich auf Ihre momentanen Gedanken, Gefühle, Bewegungen, Handlungen und Sinneseindrücke beziehen: JETZT mache, denke, fühle, rieche, schmecke, höre ... ich!

Zur Achtsamkeit gehört aber noch mehr als die bewusste Wahrnehmung!

Auch Konzentration ist nichts anderes als ein fokussiertes Wahrnehmen. Doch zur Achtsamkeit gehört mehr: Achtsamkeit ist das bewusste Wahrnehmen, ohne Wertung und ohne Zweck. Das heißt, eine innere Haltung einnehmen, in der Sie bewusst das Hier und Jetzt wahrnehmen,

- ohne es zu werten – also ohne das Wahrgenommene (z. B. Gedanken, Ärger, Nervosität, Verspannung) in gut/schlecht, positiv/negativ zu unterteilen, sondern es so zu akzeptieren und es sich zu erlauben,
- ohne es zu hinterfragen („Warum fühle ich das jetzt, warum tauchen diese Gedanken jetzt auf?“), sondern es so akzeptieren,
- ohne es ändern zu wollen, sondern es so akzeptieren
- nicht einteilend oder kategorisierend
- unvoreingenommen, offen
- die Welt wie mit den Augen eines Kindes betrachtend („Anfängergeist“)

Komponenten von Achtsamkeit

- Steuerung der Aufmerksamkeit
- Offene und interessierte Haltung (im Bezug auf mich und meine Erfahrungen => Grundhaltung/Ethos)
- Entfaltung durch Üben (Training, Übungen)

Die Sieben Bausteine der Achtsamkeit

1. Nicht beurteilen - was wohl nicht bedeutet, nicht zu beurteilen, sondern nicht seinem ersten Urteil gleich die ganze Macht zu geben, vielmehr der Situation eine Chance zu geben, so zu sein wie sie ist, ohne mein Urteil.
2. Geduld - Im Zusammenhang mit Achtsamkeit ist hier nicht nur die Geduld mit anderen gemeint, sondern auch die Geduld mit uns selbst. Dass jeder seinen Weg geht und, auch wenn wir scheinbar dasselbe tun, nicht gleich dasselbe dabei passieren muss. Damit ist hier also gemeint zu akzeptieren, dass man gewisse Prozesse nicht beschleunigen kann, auch wenn man es noch so gerne möchte.

3. Anfängergeist - Den verlieren wir als Erwachsene leider auch sehr oft. Wir haben diese oder jene Situation schon einmal so ähnlich erlebt und wissen damit genau, was jetzt passieren wird oder was der andere jetzt sagen möchte. Bei der Praxis der Achtsamkeit - ob in der Meditation oder im Alltag - geht es immer darum, von Augenblick zu Augenblick den Geist des Anfängers zu behalten oder immer wieder neu zu entwickeln: Dinge mit den Augen eines Kindes zu sehen wie beim ersten Mal. Der Situation auch die Chance zu lassen, diese Situation zu sein und nicht die, die man schon voraussieht, weil es ja immer so ist.
4. Vertrauen - Damit ist gemeint: Vertrauen in die eigene Weisheit. Wir sind daran gewöhnt, dass uns immer jemand von außen sagt, was richtig und was falsch ist. Wir vertrauen wenig unserer eigenen Weisheit, unserem eigenen Wissen. Wir haben gelernt zu fragen, ob es in Ordnung ist, was wir gerade machen, und uns daran zu orientieren, was andere sagen. Aber es geht darum, sich selbst die Antwort zu geben.
5. Nichts erzwingen - Wir sind in unserem normalen Leben gewohnt, dass unsere Handlungen immer einen Zweck haben. Es muss immer irgendwie etwas passieren, da steckt immer eine Absicht dahinter. Bei der Achtsamkeit geht es darum, eine absichtslose Haltung einzunehmen. Wie in der Meditation geht es dabei um aktives Nichts-Tun - einfach einmal, mindestens für diesen Moment, in dem ich Achtsamkeit praktiziere, das Ziel hintenan zu stellen.
6. Akzeptanz - Unwohlsein, Freude, Kummer – alles, was uns im Leben widerfährt, ob wir es als angenehm (positiv) oder unangenehm (negativ) einstufen, zu akzeptieren. Das heißt nicht, es zu verdrängen oder schönzureden, sondern es so anzunehmen wie es ist, ohne es verändern zu wollen. Was uns bei sogenannten positiven Dingen wohl leichter fällt.
7. Loslassen - Wir wollen natürlich immer Dinge haben, und wenn wir sie haben auch nicht mehr hergeben, also halten wir an ihnen fest. Ja, und sie sollten sich auch möglichst nicht verändern. Gegenstände sollten möglichst immer wie neu sein, die Liebe immer ganz prickelnd frisch usw. Da fällt es uns natürlich nicht leicht loszulassen. Das passiert dann auch in der Achtsamkeitspraxis. Z.B. in der Meditation kommt ein ganz starker Gedanke oder ein Gefühl und wir können es nicht loslassen. Da ist es dann, eine tolle Praxis, den Gedanken zum Beobachtungsobjekt zu machen. Zu akzeptieren, dass da gerade ein so starker Gedanke ist und genau hinzuschauen, das Festhalten zu betrachten: Wo spüre ich, dass ich das festhalten möchte?

Achtsamkeit im Alltag

Die Achtsamkeit auf dem Meditationskissen zurückzulassen nützt nicht viel. Wie können wir sie mit in unser Leben hineinbringen, Sie im Alltag kultivieren? Hier einige Beispiele vom Aufstehen bis zum Schlafengehen:

- Beim Aufwachen: Beobachten Sie achtsam Ihren Atem und atmen Sie bewusst dreimal aus und ein bevor Sie aus dem Bett hüpfen
- Beim Frühstück: Essen Sie – und tun Sie nichts anderes!
- Wenn Sie in Ihr Auto/in die Öffis steigen: Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, und wenn es nur drei Minuten sind, um zu sehen, wo und wie Sie sitzen, wer neben Ihnen sitzt, welche Geräusche an Ihre Ohren dringen.

- Vor einem Arbeitstermin/Gespräch: Nehmen Sie Ihre Sitzhaltung wahr, machen Sie sich Ihre Empfindungen und Ihren Gesichtsausdruck bewusst. Was für eine Erwartungshaltung haben Sie? Was prognostizieren Sie jetzt schon das passieren wird? Wenn Sie ein angespanntes oder unangenehmes Bauchgefühl haben dann spüren Sie in sich hinein, vielleicht brauchen Sie einfach noch ein paar Minuten für sich bevor der Termin beginnt.
- Beim Klingeln des Telefons: zählen Sie bis 5, bevor Sie drangehen.
- In einer Warteschlange (Supermarkt, Schalter...): Freuen Sie sich über die geschenkte Zeit, nehmen Sie Ihre Füße bewusst wahr, Ihre körperlichen Empfindungen, Ihren Atem. So können Sie „verlorene Augenblicke“ in „gelebte Momente“ umwandeln.
- Vor dem Einschlafen: atmen Sie dreimal achtsam tief ein und aus. Wenn Sie nicht einschlafen können verbinden Sie Ihre Atmung mit dem Zählen. Einatmen eins, ausatmen zwei usw. bis Sie eingeschlafen sind.

Effektbereiche von Achtsamkeitspraxis in Schulen

- Gesundheit und Wohlbefinden
- Mentale Leistungsfähigkeit
- Emotionale Selbstregulation

Ergebnisse eines Achtsamkeitsprojekts (achtsamkeit.com/gik) 300 LehrerInnen, 21 Schulen in NRW
Projekt „GIK - Gesundheit, Integration, Konzentration

- Stilleminute (Lärm reduzieren)
- Sprachkultur der Entschleunigung („Kannst du nochmal schnell...“)
- Neue Kommunikationsregeln:
 - Antiraunzer
 - Reden über Dritte verboten
 - Positives hervorheben

Praktische Tipps

Achtsamkeitsübung: Den Atem spüren

Erklärung:

Die Atmung ist ein automatischer Vorgang, der keiner Steuerung durch unser Bewusstsein bedarf. Deshalb schenken wir unserem Atemrhythmus kaum Beachtung. Für diese Achtsamkeitsübung wird die Wahrnehmung bewusst auf die Atmung gelenkt.

Anleitung:

- Schließen Sie die Augen.
- Legen Sie eine Hand auf Ihren Bauch.
- Atmen Sie durch die Nase tief in den Bauch hinein und nehmen Sie diese Atmung bewusst wahr.

- Stellen Sie sich beim Einatmen vor, dass Sie einen wohltuenden Duft aufsaugen, der dann Ihren ganzen Körper durchströmt.
- Das Ausatmen erfolgt durch den Mund. Stellen Sie sich beim Ausatmen vor, wie Sie eine Pustebblume blasen.
- Zählen Sie beim Ein- und Ausatmen, das erleichtert die gleichmäßige rhythmische Atmung. Beispielsweise fünf Sekunden ein- und fünf Sekunden lang ausatmen.
- Wechseln Sie auch mal die Position und atmen Sie bewusst im Sitzen, Stehen und Liegen und spüren Sie den Unterschied.

Brain-Gym: Ohrmassage (Denkmütze)

Erklärung:

- Durch die bessere Durchblutung wird der Gehörsinn aktiviert.
- Die Konzentrationsfähigkeit und Wachheit verbessert sich.
- Das Gehörte kann besser aufgenommen und gespeichert werden.
- Die Denkmütze stimuliert über 400 Ohrakupunkturpunkte, die mit wichtigen Gehirn- und Körperfunktionen in enger Verbindung stehen. Die sanfte Massage dieser Punkte erfrischt und entspannt und verbessert die räumliche Wahrnehmung.
- Das Innenohr und damit das Gleichgewichtsorgan werden aktiviert.

Anleitung:

Sie können die Ohrmassage gleichzeitig an beiden Ohren ausführen. Für das linke nehmen Sie die linke Hand, für das rechte Ohr die rechte Hand. Benutzen Sie Daumen und Zeigefinger, um die Ohren sanft von innen nach außen zu ziehen und auszustreichen (Daumen innen, Zeigefinger außen am Ohr). Dabei beginnen Sie oben und massieren mit sanftem Druck am Ohr entlang nach unten. Auch das Ohrläppchen wird mitmassiert. Dabei werden die Ohren leicht gerötet und angenehm warm. Wiederholen Sie die Übung 3-5 mal. Variationen: Mit einem kräftigen Gähnen wird die Wirkung der Übung verstärkt.

Aktuelle Tätigkeiten erläutern

Erklärung:

Einen Großteil der täglichen Tätigkeiten verrichten wir „mit links“, also Tätigkeiten, die von routinierten Bewegungsabläufen bestimmt sind (z. B. Zähne putzen, Haare kämmen). Bei dieser Übung gilt es, diese „Automatik“ zu durchbrechen und die Abläufe bewusst durchzuführen.

Anleitung:

- Wählen Sie für diese Übung eine Tätigkeit, die zu Ihrer täglichen Routine zählt.
- Wenn Sie nun diese Tätigkeit angehen, beschreiben Sie parallel in Gedanken, was Sie tun – als würde jemand neben Ihnen stehen, dem Sie jeden einzelnen Ihrer Handgriffe erklären müssten.

Unsere Neigung, zu urteilen, wahrnehmen

Erklärung:

Achtsamkeit fordert uns auf, einfach zu beobachten, ohne dass, was geschieht zu bewerten. Nahezu automatisch analysieren wir Situationen, Erfahrungen und Personen mit denen wir konfrontiert werden. Wir ordnen Sie Kategorien zu, vergleichen und bewerten Sie. Eine Situation zu beobachten, so, wie sie

ist, ohne sie zu beurteilen, das schafft neuen Freiraum. Diese Freiheit ist ein sehr gutes Hilfsmittel, um zum Beispiel zu entscheiden ob eine Handlung oder ein Verhalten angemessen/von mir gewünscht ist.

Anleitung:

Stellen Sie sich vor einen Spiegel und betrachten Sie Ihr Gesicht. Beschreiben Sie es so sachlich und unvoreingenommen wie möglich. Das ist nicht leicht, nicht wahr? Wir sind so dran gewöhnt, zu bewerten – angefangen bei uns selbst! Registrieren Sie jede Bewertung, die Sie bemerkt haben, und kehren Sie zur Beschreibung/Beobachtung zurück.

Mit Achtsamkeit in den Tag starten

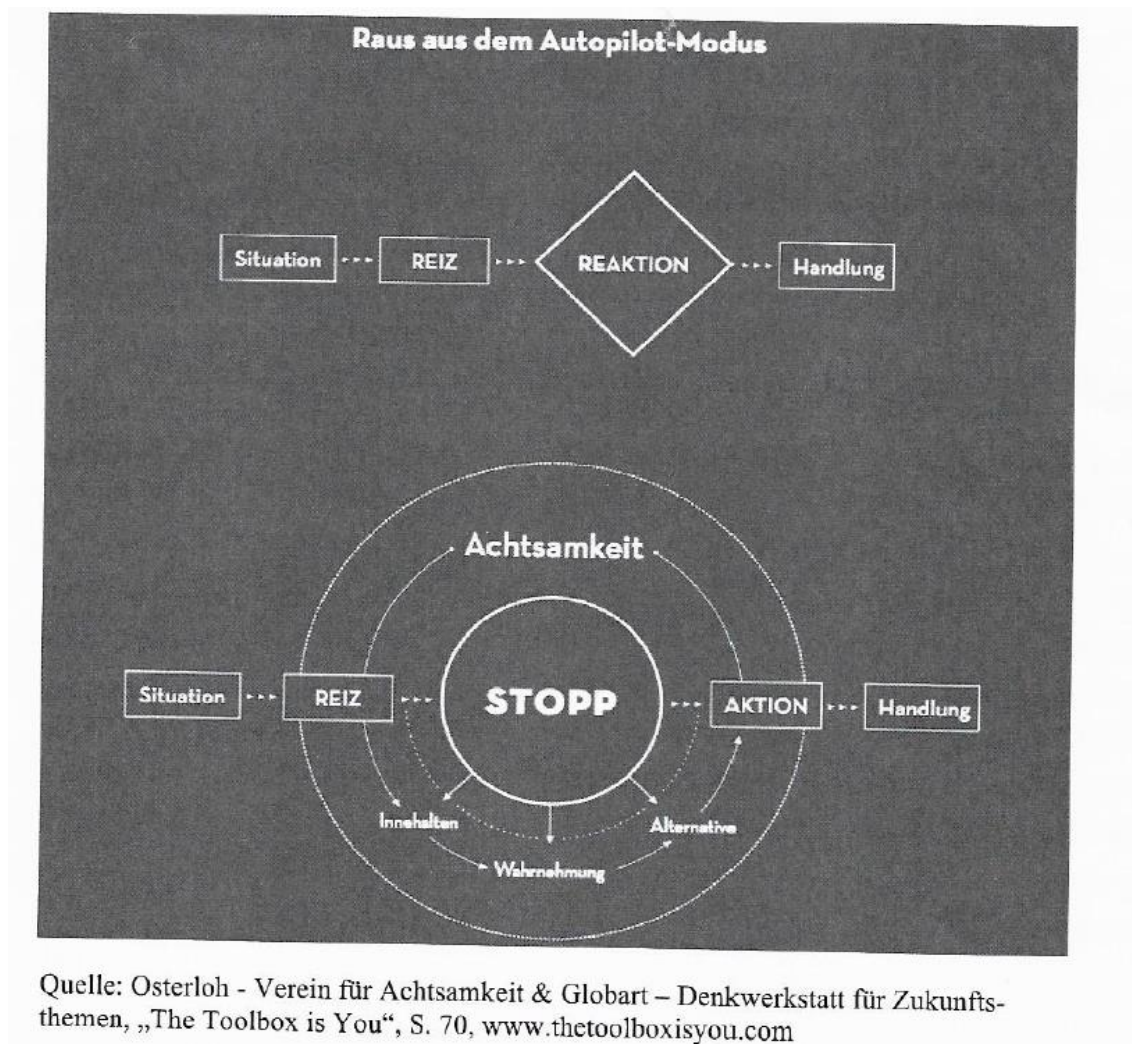
Erklärung:

Nicht selten wird bereits der Tag mit Hektik begonnen. Beim letzten Wecker klingeln raus, schnelle Morgentoilette, rasches Frühstück, schnell, schnell, schnell ... Die am Morgen mitgenommene Hektik zieht sich dann häufig durch den gesamten Arbeitstag. Keine gute Basis für Achtsamkeit im Alltag.

Anleitung:

- Wenn Sie morgens erwachen, springen Sie nicht gleich aus dem Bett.
- Öffnen Sie die Augen und setzen Sie sich im Bett aufrecht hin. Durch diese Haltung schlafen Sie nicht gleich wieder ein.
- Atmen Sie einige Male tief ein und aus.
- Lassen Sie dann die Gedanken kommen und gehen, ohne einen davon festzuhalten.
- Spüren Sie Ihren Körper. Was fühlen Sie in welchem Bereich?
- Wie ist Ihre Stimmung (ohne zu werten)?
- Nach etwa zehn Minuten recken und strecken Sie sich. Der Tag kann beginnen.

REIZ-REAKTIONSSCHEMA „Raus aus dem Autopilotmodus“



Literaturtipps

Handler, B. (2008). Mit allen Sinnen leben: Tägliches Genusstraining. Goldegg

Seiwert, L.J. (2005). Wenn du es eilig hast, gehe langsam: Mehr Zeit in einer beschleunigten Welt. Campus, 14. Aufl.

Prieß M. (2013). Burnout kommt nicht nur von Stress. Südwest Verlag

Kaluza G. (2014). Gelassen und sicher im Stress: Das Stresskompetenz-Buch - Stress erkennen, verstehen, bewältigen. Springer Verlag

Seligman M. (2005). Der Glücks-Faktor: Warum Optimisten länger leben. Bastei Lübbe

Kabat-Zinn J. (2015). Im Alltag Ruhe finden: Meditationen für ein gelassenes Leben. Droemer Knauer Verlag

Kabat-Zinn J. (2013). Achtsamkeit für Anfänger. Arbor

Kotsou I. (2016). Das kleine Übungsheft Achtsamkeit. Trinity Verlag

Bolte Taylor J. (2008). Mit einem Schlag. Knauer MensSana HC

Siepmann A. (2016). Gelassen arbeiten: Wie Achtsamkeit den Berufsalltag erleichtert. Scorpio Verlag

Davidson R. (2016). Warum regst du dich so auf. Goldmann Verlag